






今月号の表紙

1月13日に行われた「消防出初式」の各方面隊対抗放水競技のようす。選手たちは、地上20mに設置されたかごの中のボールをねらって、力強い放水を披露していました(19ページに関連記事)。

編集後記 **あとぜき**

 正月のおとそに始まり、鬼火や新年会でほろよい気分。今年も楽しい1年になりそうな予感? 「いつも家におらんとやろ」とひやかされますが、今年も「家庭を大事に、感謝の気持ちを忘れず」楽しく1年間がんばります。【剣】

 会う人会う人に「太った?」と聞かれ、どうも顔が丸くなったように見えるようです。確かに、最近撮った写真を見て、「下アゴにお肉が」。そこで、毎日“小顔体操”をすることに。3カ月後にはすっきり小顔になるといいな。【海】

 2月3日は“節分”。わが家でも毎年、「鬼は外、福は内」と声高らかに豆まきをしています。ただ、1年の健康を願って歳の数だけ食べる豆は、30を過ぎるとちょっと多すぎて…。今年も3つとひとかじりで済ませようかな…。【素】



【編集・発行】  
熊本県天草市役所  
総務部秘書課広報広聴係  
〒863-8631 天草市東浜町8番1号  
TEL 0969-23-1111  
FAX 0969-22-7016  
URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>  
E-mail [hisyoka@city.amakusa.lg.jp](mailto:hisyoka@city.amakusa.lg.jp)

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。

天草印  
**農林水産物**



Vol.10  
**甘夏**

1月下旬から、甘夏の収穫が始まっています。甘夏は、天草地域の果樹産地化の基礎となった品種のひとつで、さわやかな酸味が特徴です。JA本渡五和・JAあまくさによると、今年産は合わせて約380トンの出荷を計画。3月から5月まで出荷が行われます。



手軽においしく

ささっと  
レシピ

**さつまいもとブロッコリーのサラダ**

さつまいもは、食物繊維やビタミンが豊富です。何か1品足りないときなど、ぜひお試しください。

●材料・分量 (約5人分)

さつまいも …………… 200g    こしょう…………… 少々  
ブロッコリー…………… 150g    マヨネーズ…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1/2    コーヒー用クリーム…………… 1個

●作り方

- ①さつまいもは、皮付きのまま2cm角に切り、水にさらしてあくを抜く。
- ②ブロッコリーは、食べやすい大きさに分けて洗っておく。
- ③さつまいもとブロッコリーをゆでて、ざるに上げて冷ましておく。
- ④ボウルに、塩、こしょう、マヨネーズ、コーヒー用クリームを混ぜ合わせ、③を入れて混ぜる。

提供：市食生活改善推進員協議会